



Foto: Annika Falk-Clausen

Julian Ziegler, der neue Koch im Gasthof zur Post in Egloffstein, mag Traditionelles und Neues: Der Falafelburger kommt gut bei den Gästen an.



Foto: Annika Falk-Clausen

Küchenchef Marcus Müller präsentiert seinen Gästen im Landgasthof Lahner in Veilbronn auch kreative vegane und vegetarische Alternativen - hier einen Rösti mit frischem Gemüse.

Es geht auch ohne Fleisch

Ein Blick auf vegane und **VEGETARISCHE ANGEBOTE** in der Fränkischen Schweiz. VON ANNIKA FALK-CLAUSSEN

OBERTRUBACH/HEILIGENSTADT/EGLOFFSTEIN. Die Take-Away-Karten, die Gasthöfe in der Fränkischen Schweiz in den vergangenen Wochen auf die Beine gestellt haben, haben wieder mal gezeigt, dass in Franken nur Fleisch zählt. Als einzige vegetarische Alternative wurden häufig Käse-spätzle angeboten. Dennoch haben einige Gasthöfe den Trend erkannt und sich auf ihre veganen und vegetarischen Kunden eingestellt.

Laut dem Vegetarierbund Deutschland ernähren sich in Deutschland 7,8 Millionen Menschen vegetarisch und rund 900.000 Menschen vegan. Jeder zehnte Deutsche verzichtet also auf Fleisch und Fisch.

Fenchel mit Röstzwiebelcreme

Diese Entwicklung hat der Michael-Müller-Verlag aus Erlangen erkannt und bereits 2017 einen vegetarischen Band der „Gscheitgut“-Reihe herausgegeben. Das fränkische, vegetarische Kochbuch, das bislang mehr als 5.000 Mal verkauft worden ist, hat 150 Rezepte von 16 Köchen



Foto: Gscheitgut/Michael Müller Verlag

Linsenbraten mit Spargelgemüse.

gesammelt, darunter gedünsteter Fenchel in Röstzwiebelcreme, Wirsing-Cannelloni oder Linsenbraten mit Spargelgemüse.

„Wir haben damals auf unseren ‚Gscheitgut‘-Wanderungen, die die Buchreihe begleiten, festgestellt, dass immer mehr Nachfragen nach vegetarischen Gerichten kamen“, sagt Herausgeberin Corinna Brauer, die sich freut, dass sich die „Franken kulinarisch öffnen“. Denn: „Früher waren viele Gerichte in Franken vegetarisch“, so die Aufseherin. Armer Ritter, Gangene Klöß, Rübenauflauf oder Wildkräutersalat haben eine lange Tradition.

Durch das Netzwerk an Gasthöfen in der Fränkischen Schweiz, das seit dem ersten „Gscheitgut“-Band 2011 geknüpft worden war, wusste der Verlag, welche Wirte „über den Tellerand gucken“, so Brauer. So konnten zahlreiche Gasthöfe begeistert werden, sich mit Rezepten und Hintergrundreportagen rund um Gerichte und die Wirtschaften an dem vegetarischen Band zu beteiligen. „Es ist toll, wie kreativ die Wirte waren, einige Gerichte gab es schon vorher auf den Speisekarten, andere wurden dauerhaft übernommen, haben sich etabliert“, so Corinna Brauer, die Vorsitzende des neu gegründeten „Gscheitgut – Verein für regionale Esskultur“ ist (siehe Infokasten).

Einer, der sogar seine Kollegen schult, ist Marcus Müller. Der 31-jährige Küchenchef des Landgasthofs Lahner in Veilbronn hat sich vor rund sechs Jahren erstmals mit veganer Küche beschäftigt. „Freunde mussten sich wegen einer Autoimmunkrankheit vegan ernähren“, so Müller, der den Gasthof vor zehn Jahren übernommen hat. „Ich habe mich immer mehr eingelesen und finde es immer noch sehr spannend,

da man bei veganen und vegetarischen Gerichten den Schwerpunkt nicht hat“, so der gelernte Koch, der mittlerweile ein Drittel seines Umsatzes mit fleischlosen Gerichten macht.

Angst vor veganen Alternativen

Bei Fleischgerichten sei immer Fleisch der Schwerpunkt und dazu gebe es Beilagen. „Wir sind eine Fleischregion, die meisten Touristen wollen Schäuferle und Schweinebraten essen und viele Köche haben immer noch Angst vor veganen und vegetarischen Alternativen.“

Vor drei Jahren hat er deshalb für seine Profikollegen und Privatpersonen Kochkurse angeboten. „Manche waren etwas skeptisch, da ich noch recht jung bin, aber die Neugierde und das Interesse war da“, so Müller, der vegane Ersatzprodukte ablehnt, lieber mit Produkten wie Seidentofu oder ähnlichem experimentiert. „Das Angebot an vegetarischen Gerichten hat sich seitdem verbessert, manche Speisen sind sogar auf den Karten geblieben.“

Dennoch kritisiert er die Küche der fränkischen Gasthöfe: „Viele sind 1980 stehen geblieben, es findet sich immer noch das gleiche auf der Karte wie damals.“ Die jungen Leute würden fehlen und wenn der Betrieb von der nächsten Generation übernommen werde, käme es ganz darauf an, ob sie nur die eigene Küche kennen oder auch schon mal über den Tellerand geblickt haben. Müller selbst hat seine Ausbildung im Heiligenstädter Hof, dann in relativ kurzer Zeit mehrere Stationen in der Metropolregion, gemacht. Und auch heute ist ihm wichtig, dass er sich ständig weiterbildet und auf seinen Reisen – bevorzugt nach Asien – in die Kochtöpfe blickt. Seit einiger Zeit

arbeitet er mit Vakuumierung, einer Möglichkeit, die Gerichte länger frisch zu halten. Auch moderne Techniken in der Küche und der ständige Austausch mit anderen Köchen ist ihm wichtig. Mit Starkoch Tim Mälzer hat sich Müller angefreundet: „Ich telefoniere sehr regelmäßig mit ihm.“

Vegetarische Küche fasziniert Marcus Müller, da Gemüse spannende Aromatik biete und man mit wenig Materialien und wenig Aufwand leckere Gerichte kochen könne. „Man muss etwas planen, deshalb bereite ich etwa vor einem Feiertagswochenende 10000 Spargel-Ravioli vor, die ich dann frisch zubereite“, so Müller, dem wichtig ist, dass sich die Gerichte auf der Speisekarte gut anhören. Seit der Coronakrise sieht er den Wandel verstärkt, dass Leute immer mehr darauf achten, woher die Lebensmittel kommen. „Es wird noch wichtiger, dass alles transparenter wird“, ist der Koch sich sicher.

Vegetarischer Stammtisch

Diesen Trend bestätigt auch Heinrich Schmitt, der in seinem Gasthof „Drei Linden“ in Bärnfels seit vier Jahren – neben den traditionellen Gerichten wie fränkischen Bratwürsten und Ente – auch vegetarische Alternativen anbietet. „Durch die Coronakrise wird der regionale Aspekt immer wichtiger“, sagt der gelernte Metzger und Koch. In seinem Gasthof gibt es sogar einen vegetarischen Stammtisch, der sich jeden letzten Freitag im Montag trifft.

„Besonders Familien und kleinere Gruppe freuen sich, dass wir zweigleisig fahren, nehmen das Angebot gut an“, so Schmitt, der immer zwei bis drei vegetarische Gerichte auf der Karte hat. Er sieht die Nachfrage aber etwas rückläufig, da mittlerweile die Industrie und viele Anbieter auf vegane und vegetarische Ernährung aufgesprungen sind und die Kunden diese Entwicklung eher negativ sehen. „Vegan ist nach wie vor eine kleine Nische, ist für viele noch gewöhnungsbedürftig.“ Vegetarisches Essen habe aber nach wie vor „einen Lauf“, so Schmitt, der den Gasthof seit 1996 zusammen mit seiner Frau Sabine führt.

Bauerntäubchen auf der Karte

Den Generationswechsel, den Marcus Müller angesprochen hat, hat der Gasthof zur Post im November vollzogen. Jessica Heid, die Tochter der ehemaligen Besitzerin Erika Heid, hat das Traditionshaus in Egloffstein nach dem Einstieg eines Investors und umfangreichem Umbau mit einem kleinen Team wieder eröffnet. Auf der neuen Speisekarte finden sich einige vegane und vegetarische Gerichte – neben Klassikern wie dem Bauerntäubchen und Wiener Schnit-

zel. „Das ist anders, damit kann man in der Fränkischen Schweiz glänzen“, sagt Julian Ziegler, der seit März die Küche leitet, da sich Jessica Heid in der Babypause befindet.

„Es muss nicht immer Fleisch sein, aber man muss offen für alles sein, sollte Traditionelles beibehalten, aber immer einen Schritt weiter gehen“, so der 28-jährige Koch.

Wichtig seien dem Team zudem regionale und nachhaltige Zutaten, das Rindfleisch für den „Post-Burger“ kommt etwa vom Bio-Bauernhof Brütting aus Türkeltaun. Die veganen und vegetarischen Burger seien ziemliche Alleinstellungsmerkmale in der Fränkischen Schweiz.

Vor der Coronakrise und auch zu Take-Away-Zeiten der vergangenen letzten Wochen seien die Gäste aus den Städten des Umlands bis nach Egloffstein gefahren. „Weil die Burger bei euch einfach so lecker sind, sagte ein Gast letztens“, freut sich der Koch.

HINTERGRUND

Für mehr Genuss

Die Gscheit Gut-Vorsitzende Corinna Brauer möchte mit ihren Mitstreitern die **Wertschöpfung** erhöhen und dem Gasthofsterben in der Fränkischen Schweiz entgegenwirken. „Wir wollen die Konkurrenz aus den Köpfen bekommen und setzen uns dafür ein, dass regionale Produkte verwendet werden“, so Brauer, die sich um Marketingkampagnen für die Gasthöfe kümmert.

Im August sind die nächsten „Gscheitgut“-Wanderungen geplant. Die Termine dafür finden Interessierte unter www.vhs-forchheim.de sowie auf der Vereinswebseite www.gscheitgut.de.

Kochbuch „Gscheitgut, vegetarische Küche“, Michael Müller Verlag, 24,80 Euro, ISBN 978-3-95654-499-6.



Foto: Gscheitgut/Michael Müller Verlag

Genuss im Glas: Pretzfelder Kirsentraum.

AUS DEM BUCH „GSCHIEITGUT, VEGETARISCHE KÜCHE“

Pretzfelder Kirsentraum von Marcus Müller

Für 4 Personen

6 Brötchen (oder 6 Scheiben Weißbrot)
1 Vanilleschote
1/2 l Milch
50 g Butter (weich)
160 g Zucker
3 Eier (M)
800 g Sauer- oder Süßkirschen, entsteint
1/2-1 TL Zimtpulver
Fett (für die Formen)
Zucker (für die Formen)

Zubereitung:

Die Brötchen klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote längs halbieren und mit der Milch in einem Topf

erwärmen. Die Vanillemilch über das Brot gießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die Butter schaumig schlagen, dabei 60 g Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Zuletzt nacheinander die Eier unterschlagen. Die Eier-Butter-Creme zur Brot-Milch-Mischung geben und alles kurz verrühren.

Den restlichen Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Die Kirschen dazugeben und erhitzen, dabei vorsichtig rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Vom Herd nehmen.

Mit Zimt abschmecken.

Den Backofen auf 110° vorheizen. Vier ofenfeste Portionsformen (z.B. Cappuccino-Tassen) einfetten und mit Zucker austreuen. Jeweils zweimal ein Drittel der Brotmasse und ein Viertel der Kirschen übereinanderschichten und mit der übrigen Brotmasse abschließen. Eine Auflaufform zur Hälfte mit heißem Wasser füllen und die Formen hineinstellen. Die Auflaufform auf die mittlere Schiene des heißen Backofens schieben, die Kirschaufläufe darin etwa 45 Minuten garen, bis die Eiermasse gestockt und die

Oberfläche leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen, noch warm aus den Formen lösen und auf Tellern anrichten. Mit den übrigen Kirschen servieren. Nach Belieben noch Schlagsahne oder Vanillesauce dazu reichen.

Küchengeheimnisse von Marcus Müller: Besonders fein wird der Kirsentraum, wenn statt Brötchen Brioche verwendet wird. Da das Gebäck bereits leicht gesüßt ist, die Zuckermenge reduzieren. Zum Brioche passen Sauerkirschen, aber auch als Blaubeertraum schmeckt der Auflauf hervorragend.